



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pulpeciki z soczewicy i marchewki



## Pulpeciki z soczewicy i marchewki

★★★★★ (13)

🕒 45 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**371 kcal** / 1 porcję (154 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>241.05 kcal</b> 12.05%	🥩 Białko <b>13.79 g</b> 27.58%	🍞 Węglowod. <b>30.43 g</b> 11.27%	🍷 Tłuszcze <b>9.23 g</b> 13.19%	🌾 Błonnik <b>4.68 g</b> 18.72%	<b>GDA</b> <b>12.05 %</b>
---	--------------------------------------	---	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 200g
- Marchew - 45g
- Cebula czerwona - 105g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Płatki owsiane górskie - 60g (6 łyżek stołowych)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 30g (2 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Parmezan tarty - 32g (4 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Bazylia suszona - 8g (2 łyżeczki)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia.

**KROK 2:** Soczewicę ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną przez producenta na opakowaniu.

**KROK 3:** Ugotowaną soczewicę odcedź i odstaw do wystygnięcia.

**KROK 4:** Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce. Odstaw na ok. 30 minut, a następnie odcedź z niej nadmiar wody.

**KROK 5:** Czosnek i cebulę obierz i pokrój ją w kostkę. Natkę pietruszki umyj i posiekaj.

**KROK 6:** W blenderze zmiksuj płatki owsiane na mąkę. Część uzyskanej mąki przełóż do głębokiego talerza.

**KROK 7:** Do miski blendera wsyp soczewicę, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, cebulę, koncentrat pomidorowy, tarty parmezan, jajko, oliwę z oliwek, natkę pietruszki, sól, pieprz, oregano i bazylię. Miksuj do uzyskania masy o gładkiej konsystencji.

**KROK 8:** Powstałą masę wymieszaj ze zmiksowanymi płatkami owsianymi i tartą marchewką. Formuj kulki i obtaczaj je kolejno w mące owsianej. Pulpety wyłóż na blaszkę do pieczenia i piecz w piekarniku przez 20 minut.

*Smacznego!*

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

